

– принцип підвищення фізичного навантаження полягає в тому, що збільшення навантаження відбувається через збільшення часу бігу в аеробному режимі, при цьому швидкість бігу зменшується, а довжина тренувальних дистанцій поступово зростає.

У результаті використання даної методики розвитку витривалості на заняттях з фізичного виховання протягом 14 занять (7 тижнів) в навчальних групах юнаків і дівчат студентів I курсу значно покращилися показники фізичної працездатності (в середньому на 18%).

В результаті проведених досліджень представляється можливість сформулювати конкретні рекомендації, що дозволяють зробити навчальний процес з фізичного виховання у вищих навчальних закладах більш ефективним.

**Ключові слова:** легкоатлетичний біг, витривалість, дослідження.

**Ключевые слова:** легкоатлетический бег, выносливость, исследования.

**Key words:** track and field athletics, endurance, research.

### **ФІДІРКО МАРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА**

Національний університет «Одеська юридична академія»,  
доцент кафедри фізичного виховання,  
кандидат педагогічних наук, доцент

### **СУЛИМА ІРИНА ЛЕОНІДІВНА**

Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання

### **ШУРХАЛ ЛЮДМИЛА ОЛЕКСАНДРІВНА**

Національний університет «Одеська юридична академія»,  
старший викладач кафедри фізичного виховання

## **ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО ДОЗВІЛЛЯ**

Здоров'язбереження як соціальна проблема мало велике значення ще й у Давній Греції. Так, Гіппократ у трактаті «Про здоровий спосіб життя» розглядав здоров'я як стан повної гармонії, оскільки організм – це єдина, цілісна, гармонійна система, що здатна до самореалізації. Здоров'я вивчалось не лише через природу людини, але також через її спосіб життя, діяльність та мислення.

У дослідженнях в якості пріоритетної вимоги поліпшення стану здоров'я української нації висувається здоров'язбереження, що розглядається як соціальний феномен, провідною умовою формування якого є контроль за рівновагою та взаємодоповненням тілес-

ного, розумового, психоемоційного розвитку дитини, формування культури здорового способу життя у кожного індивіда, сім'ї, суспільства. Здоров'язберігаюче дозвілля школярів може бути ефективним лише за обставин використання різноманітної за характером ігрової або трудової соціально корисної діяльності, що прицільно впливає на формування їхніх моральних якостей, інтелекту, фізичних сил.

Розробляючи концепцію гуманістичної освіти, І.Зязюн підкреслює, що настала потреба у вихованні нового типу особистості – гуманістичного, – здатної не лише до споживання культурних цінностей, але й примноження їх. Втім, виховати таку особистість є можливим лише за умов, якщо розглядати людину як ціль суспільного розвитку, а не його засіб [3].

Принципово важливим методологічним підґрунтям забезпечення ефективного здоров'язбереження дітей є положення І.Беха про те, що «здоров'я виступає основною життєвою цінністю людини». Науковець наголошує на тому факті, що сьогодні здоров'я сприймається не лише у смислі свободи від хвороби, але як засіб реалізації своїх можливостей: «здоров'я при цьому виступає не просто як щось безмірне, а як те, що співвідноситься із здібностями людини» [1].

На необхідності організації здоров'язберігаючого дозвілля наголошував і А.Макаренко, котрий закликав вихователів до організації такого відпочинку дітей і молоді, який активізує розвиток особистості та сприяє вихованню мужності, сили волі, внутрішньої дисципліни, рішучості, цілеспрямованості, готовності допомогти іншим [2].

Слід наголосити, що в концепції гуманістичної педагогіки принципово важливими ціннісними є прагнення до актуалізації та реалізації всіх сутнісних сил дитини з урахуванням специфіки її індивідуального розвитку. З погляду на той факт, що в інформаційній цивілізації актуальним є розвиток фізичних сил дитини, укріплення її здоров'я, забезпечення активного відпочинку, особливої важливості набувають цінності пізнання проблем здоров'язберігаючого дозвілля.

На особливій важливості забезпечення здоров'язберігаючого дозвілля дітей наполягав В.Сухомлинський. Він підкреслював необхідність організації вчителем посильних для дитини фізичних навантажень (праці, екскурсій, прогулянок на свіжому повітрі). Видатний педагог стверджував: «Здоров'я вливається в дитячий організм життєтворчим джерелом тоді, коли після трудової напруги дитина відпочиває» [4].

К.Ушинський підкреслював, що час на дозвілля має бути обов'язково насиченим справами, які розвивають особистість дитини: «більш за все необхідно, щоб для вихованця стало неможливим те лакейське проведення часу, коли людина залишається без роботи в руках, без думки в голові, тому що саме в ці хвилини псується голова, серце й мораль» [5].

Принципового значення набуває виховання у школярів цінностей здорового образу життя, ідеалу здорової людини, котра спромо-

жна до реалізації своєї сутності, формування норм високої моральної поведінки, невід'ємною частиною якої є збереження свого життя та життя інших людей, переконань у шкідливості негативних звичок (паління, алкоголізму, наркоманії тощо).

Таким чином, маємо змогу стверджувати, що в контексті всіх визначених нами напрямів – нормативно-правовому, соціально-медичному, педагогічному – наголошується на необхідності забезпечення здоров'язберігаючого дозвілля школярів, оптимальність якого залежить від результативності державної політики з розв'язання цієї проблеми, ефективності діяльності та особистісних якостей педагогів і батьків, котрі мають бути носіями гуманістичних ідеалів, цінностей життя іншої людини, збереження її духовного й фізичного здоров'я, а також володіння культурою та технологіями здорового способу життя.

### **Список використаної літератури:**

1. Бех І.Д. Виховання особистості : І. Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
2. Макаренко А.С. Собрание сочинений: в 5 т. / Под общ. ред. А. Петровского. – [Т. 2: Педагогическая поэма]. – М.: «Правда», 1971. – 384 с.
3. Педагогічна майстерність: хрестоматія: [навч. посіб.] / [упоряд.: І.А. Зязюн, Н.Г. Базилевич, Т.Г. Дмитренко та ін.] ; за ред. І. А. Зязюна. – К.: Вища школа, 2006. – 606 с.
4. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – [изд. 7-е]. – К.: Радянська школа, 1981. – 212 с.
5. Ушинский К. . Педагогические сочинения: В 6 т. – Т. 1: О народности в общественном воспитании / Педагогика. – М., – 1988. – 416 с.

**Ключові слова:** проблеми, здоров'я, дозвілля.

**Ключевые слова:** проблемы, здоровье, досуг.

**Key words:** problems, health, leisure.